

栄養だより H27.7月号



7月の献立

(写真はイメージです)



4日(土) いなり寿司



6日(月) ひき肉トマトカレーライス



マンゴー&キウイフルーツ

7日(火) 七夕 行事食



七夕そうめん 牛肉のロール巻



二色シューマイ



南瓜の鶏そぼろあんかけ じゃこご飯



10日(金) 冷やしきつねうどん



11日(土) ローストバジルチキン



14日(火) 枵らともずくの和えもの



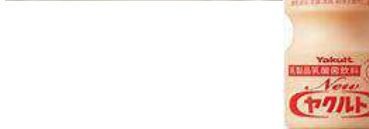
20日(月) ハモと夏野菜の天ぷら



21日(火) 冷やしおろしなめこそば



24日(金) ハヤシライス・ヤクルト



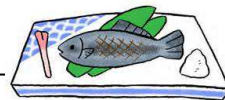
28日(火) 冷やし中華



29日(水) 明石焼き風おすまし

(※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。)

栄養ひとくちメモ [睡眠のリズムと栄養について]



暑い夏の夜は寝苦しくなりやすいですね。睡眠のリズムを整える働きをしている栄養素が、「**ビタミンB12**」です。ビタミンときくと野菜や果物に多く含まれていそうですが、ビタミンB12は、野菜や果物などの植物性の食品にはあまり含まれていません。多く含むのは魚介類や、牛や鶏のレバーといった、動物性の食品になります。ビタミンB12は水溶性であり、多く摂っても必要のない分は排出されます。深い睡眠を得るためには、規則正しい生活や運動のほか、バランスのよい食事を摂ることも大切だといえます。